

JONOT MATALIKSI

KOULUTUKSIA OPETTAJILLE

IDEOITA JA KÄYTÄNNÖN
VINKKEJÄ LIIKUNTATUNNEILLE





Jonot mataliksi – koulutuskokonaisisuuden tavoite on lisätä lasten aktiivisuutta liikuntatunneilla ja -tuokioilla. Koulutuksissa keskeisenä painopisteenä ovat aktiivisuus, koettu pätevyys ja sosiaalinen tekemisen meininki. Jonot mataliksi ajattelu tukee opetussuunnitelman (2016) liikunnanopetuksen tavoitteiden toteutumista käytännössä.

Jonot mataliksi – liikuntatuntien avulla tavoitellaan uuden pysyvän liikkumisen kulttuurin syntymistä, jossa jokaiselle lapselle luodaan aito mahdollisuus onnistua sekä osallistua tekemiseen. Taitavien opetusjärjestelyjen ansiosta oppilaat liikkuvat enemmän, monipuolisemmin ja laadukkaammin. Tämä vaatii meiltä kaikilta ajattelutavan muutosta sekä uusia toimintatapoja. Jonot mataliksi koulutuksessa varioidaan tuttuja leikkejä ja pelejä erilaisille liikkujille sopiviksi sekä kokeillaan uusia pelisovelluksia.

KOULUTUSTEN TOTEUTUS

Jonot mataliksi koulutuskokonaisuus sisältää kuusi 1,5 tunnin mittaista koulutusteemaa, jotka voidaan toteuttaa tilaajan toiveiden mukaisesti joko itsenäisinä koulutuksina tai paketoimalla useampi teema samaan kokonaisuuteen. Koulutukset voidaan toteuttaa koulukohtaisina koulutuksina tai kuntakohtaisesti useamman koulun yhteisenä koulutuksena.

Koulutukset ovat toiminnallisia tapahtumia, jossa osallistujat pääsevät käytännössä kokeilemaan tehtäviä ja vaihtamaan ideoita sekä mielipiteitä tehtävistä. Koulutukset toteutetaan liikuntasalissa.



PELIT JA LEIKIT

Koulutuksessa kehitellään tutuista peleistä ja leikeistä erilaisia sovelluksia. Kehittelyjen avulla voidaan mahdollistaa erilaisille liikkujille aktiivisen osallistumisen ja onnistumisen kokemuksia. Pienillä variaatioilla tuttu peli tai leikki voi saada aivan uudenlaisen luonteen.

OPPILAAN ITSETUNNON TUKEMIEN

Onnistumiset rakentavat ja vahvistavat oppilaan itsetuntoa ja lisäävät liikkumismotivaatiota. Tässä osiossa kokeilemalla etsitään harjoitteita, jotka tuottavat onnistumisia ja vahvistavat itsetuntoa kaiken tasoisille liikkujille. Lisäksi pohditaan opettajan roolia oppilaan koetun pätevyyden tukemiseksi ja kuinka löydetään yhdessä onnistumisen ilo. Koulutuksessa käydään läpi sellaisia liikuntatehtäviä, pelejä ja leikkejä sekä niiden eri muotoja, joiden avulla jokainen lapsi pääsee kokemaan onnistumisia liikuntahetken aikana.

HEIKKO SISÄLIIKUNTATILA

Heikko sisäliikuntatila voi olla yhtä hyvin pieni tila tai iso liikuntasali, jos toiminta, suunnittelu tai tilan käytännöt eivät edistä liikkumista. Tässä osiossa tutustutaan harjoitteisiin ja toimintamuotoihin, jotka tilasta riippumatta lisäävät aktiivisuutta. Koulutuksessa käydään läpi mahdollisuuksia opettaa liikuntaa haastavassa tilassa, nähdään erilaisia tiloja liikuntatiloina ja pohditaan, kuinka oppilaalle luodaan mahdollisuuksia löytää oma tila, aika ja paikka onnistumisille. Lisäksi mietitään poikkeustilanteita (kuten huono keli), joissa liikuntatila yllättäen muuttuu.

YHDESSÄ KISAILLEN

Koulutuksessa käydään läpi kisailua ja kilpailua liikuntatun-
tien toimintamuotona. Kuinka kilpailut ja kisailut voidaan toteuttaa niin, että jokaiselle lapselle mahdollistuu riittävä aktiivisuus, osallisuuden tunne ja onnistuminen? Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat erilaiset kilpailumuodot ja -järjestelyt, eri roolit joukkueessa, henkisesti turvallinen kilpailuympäristö sekä tehtävien monipuolisuus ja toistomäärät.

MOTORISET PERUSTAITOT LUOKILLE 1-2

Koulutuksesta saat ideoita 1-2 -luokkalaisten motoristen perustaitojen tehokkaaseen harjoittamiseen pelien, leikkien ja erilaisten harjoitteiden muodossa. Koulutuksen keskeisiä teemoja ovat motoristen perustaitojen harjoittaminen, yksilön havainnointi, kehon hahmotus sekä pienryhmä- ja parityöskentely.

MOTORISET PERUSTAITOT LUOKILLE 3-6

Koulutuksessa käydään läpi 3-6 -luokkalaisten motoristen perustaitojen sekä havaintomotoristen taitojen tehokasta harjoittamista motivoivien leikki- ja pelisovellusten avulla. Koulutuksen punaisena lankana on taitojen harjoittelun kätkeyminen osaksi leikkejä ja pelejä.

OTA YHTEYTTÄ ALUEESI LIIKUNNAN ALUE-JÄRJESTÖÖN JA PYYDÄ KOULUTUSTARJOUS!

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

www.eklu.fi
Lasse Heiskanen
lasse.heiskanen@eklu.fi
p. 040 500 1849

Etelä-Savon Liikunta ry

www.esliikunta.fi
Anna Parta
anna.parta@esliikunta.fi
p. 044 341 0077

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

www.eslu.fi
Tarja Nieminen
tarja.nieminen@eslu.fi
p. 0400 894 559
Sari Sivonen
sari.sivonen@eslu.fi
p. 040 544 7771

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

www.hlu.fi
Kaisa Björn
kaisa.bjorn@hlu.fi
p. 040 7108451

Kainuun Liikunta ry

www.kainuunliikunta.fi
Ira Liuski
ira.liuski@kainuunliikunta.fi
p. 044 532 5918

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry

www.kepli.fi
Joonas Kivinen
joonas.kivinen@kepli.fi
p. 0440 916 076

Keski-Suomen Liikunta ry

www.kesli.fi
Jouni Vatanen
jouni.vatanen@kesli.fi
p. 050 552 4997

Kymenlaakson Liikunta ry

www.kymli.fi
Petteri Mäkelä
petteri.makela@kymli.fi
p. 044 013 7081

Lapin Liikunta ry

www.lapinliikunta.com
Maarit Toivola
maarit.toivola@lapinliikunta.fi
p. 0500 808 038

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

www.liiku.fi
Karita Toivonen
karita.toivonen@liiku.fi
p. 040 900 0841

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

www.plu.fi
Tanja Hietikko
tanja.hietikko@plu.fi
p. 0400 623 127

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

www.pokali.fi
Janne Hiltunen
janne.hiltunen@pokali.fi
p. 050 5247858

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry

www.popli.fi
Mari Patanen
mari.patanen@popli.fi
p. 040 720 7960

Pohjois-Savon Liikunta ry

www.pohjois-savonliikunta.fi
Anne Kekäläinen
anne.kekalainen@pohjois-savonliikunta.fi
p. 050 560 5437

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

www.phlu.fi
Krista Pöllänen
krista.pollanen@phlu.fi
p. 050 543 5934

